

YOnca_PsychoSomatické pohybové kurzy
pro dospívající a dospělé
Jednoduché, srozumitelné a účinné cvičení
pro obnovení zdravých pohybů,
správného držení těla a vyladění psychiky



Máte-li obtíže a bolesti, potíže s nadváhou či projevy stárnutí,
depresi, stres nebo se prostě jen necítíte dobře -
pak je ten správný čas najít si chvíli pro sebe
A pokud potíže nemáte, přijďte také, abyste je neměli :)

Cviky jsou nenáročné, v klidném tempu. Neusilují o výkon, nýbrž o změnu nevyhovujících
pohybových stereotypů a blokáci na přirozený zdravý způsob hýbání. Učí naslouchat svému tělu,
používat ho efektivním a laskavým způsobem a harmonizuje psychiku.

Získané dovednosti minimalizují opotřebovávání organismu, ukládání stresu a sebedestrukci.

Kurz se skládá z 8mi lekcí v týdenních intervalech, délka lekce je 75'. Setkání probíhají
ve skupinkách, vhodné je teplejší pohodlné oblečení. Účast pouze na celém kurzu.

NOVĚ kurzy v LÍBEZNICÍCH

Sportovní hala Na Chrupavce

Lektorka : Yanna / Jana Vančurová - www.yaguara.cz